

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada 45 responden dengan judul “Pengaruh Terapi Senam *Ling Tien Kung* Terhadap *Self Efficacy* dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” sesuai dengan tujuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Gambaran karakteristik responden yang mengikuti penelitian ini adalah rata-rata berusia 61 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak (73,3%), berpendidikan terakhir SMA sebanyak (42,2%), bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak (66,7%), dan menderita hipertensi kurang dari 5 tahun sebanyak (86,7%).
- b. Gambaran *self efficacy* mayoritas responden yang mengikuti penelitian ini memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak 57,8%.
- c. Gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi senam menunjukkan penurunan yaitu dari mayoritas memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi tingkat 2 dan menjadi hipertensi tingkat 1 setelah dilakukan terapi senam. Hasil tekanan darah menurun dari 149,24 mmHg menjadi 132,13 mmHg.
- d. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh dari terapi senam *Ling Tien Kung* terhadap *Self Efficacy* pada penderita hipertensi dengan nilai signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ).
- e. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh dari terapi senam *Ling Tien Kung* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ).

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Penderita Hipertensi**

Bagi penderita hipertensi dapat menerapkan terapi senam ini dalam kegiatan sehari-hari, disarankan melakukan terapi senam secara tepat dengan bimbingan instruktur. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan terapi senam melalui tahap yang telah dijelaskan dengan tujuan untuk meringankan hingga mencegah penyakit hipertensi.

### **V.2.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dasar untuk mengembangkan modul bahan ajar terkait asuhan keperawatan medikal bedah dan referensi dalam proses belajar terkait terapi non farmakologi khususnya untuk pasien hipertensi.

### **V.2.3 Bagi Pelayanan Kesehatan**

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan referensi dalam pelayanan kesehatan khususnya untuk para penderita hipertensi. Pelayanan kesehatan seperti puskesmas diharapkan dapat ikut serta dalam mengembangkan terapi senam *Ling Tien Kung* ini sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk berbagai penyakit khususnya hipertensi.

### **V.2.4 Bagi Peneliti Lainnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan topik penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan juga dengan kelompok kontrol untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.